ٹنڈے
ٹنڈے حلق کی نالی کو تر رکھتے ہیں
ٹنڈے سوزش کے خلاف کام کرتے ہیں
ٹنڈے خشک کھانسی میں فائدہ پہنچاتے ہیں
ٹنڈے جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتے ہیں
ٹنڈے پسینے سے ہونے والی جلن کو دور کرتے ہیں

ٹینڈوں کے سات فوائد.

ٹینڈا بہت ذائقے دار اور بہت مفید پھل ہے ۔ اس کا مزاج سرد تر ہے ۔ اور اس سے ہاتھ پاؤں کی جلن اور پیشاب کی جلن بی ختم ہو جاتی ہے ۔ اور یہ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کم کرتا ہے ۔اور دل کو صحت مند اور تواناء کرتا ہے ۔ ٹینڈا گول پھل ہے۔ اور یہ کدو کی طرح بیل میں لگتا ہے۔ اور ٹینڈے کو سبزی کے طور پر استعمال کرتے ہیں ۔ اور کچھ لوگ ٹینڈے کھانے پسند نہیں کرتے لیکن یہ صحت کے لیے بہت مفید ہے اور اس کے بہت سے فائدے ہیں ۔

1.ٹینڈے کا رنگ سبز یا سبز زردی مائل ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ قدرے تلخ ہوتا ہے اور اس کا مزاج سرد تر ہوتا ہے ۔ اور اس میں انرجی، پروٹین، کیلوریز، فیٹ،کاربوہائیڈریٹ،فائبر کیلشیم ،فاسفورس ،،آئرن یہ سب اس میں شامل ہیں ۔

2..بلڈپریشر کے مریضوں کے لیے ٹینڈۓ بہت زیادہ مفید ہیں
اور اس کا استعمال بہت بہترین ہے ۔اور ٹینڈے کولیسٹرول کو
کم کرتا ہے۔ ۔جس کی وجہ سے بلڈ پریشر نارمل ہوتا ہے ۔اور
اس کا استعمال بہت بہترین ہے۔ اور یہ آپ کو بہت سی
بیماریوں سے بچاتا ہے ۔

3.ٹینڈے کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے ۔ اور بخار میں ٹینڈے کا
استعمال بہت فائدہ مند ہے۔ اور اس کے استعمال سے آپ کا
بخار بی کم ہو جاتا ہے۔ اور ٹینڈا موٹاپے کے لیے بہت مفید ہے۔
اور موٹاپے کو کم کرتا ہے ۔ اور ٹینڈے کا جوس صبح خالی
پیٹ استعمال سے آپ کا وزن کم ہو جاتا ہے ۔اور فالتو چربی
کو ختم کرتا ہے ۔

4.ٹینڈے میں پانی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے ۔ اس کا
استعمال قبض کو دور کرتا ہے۔ اور گیس اور تیزابیت کی
تکلیف کو دور کرتی ہے ۔ جوڑوں کے درد اور سوجن کے

مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔ اور اس کے استعمال سے آپ
بہت سے درد اور تکلیفوں سے نجات پاتے ہیں ۔ اور ٹینڈے سے
سوزش کم ہوتی ہے ۔

5.اور ٹینڈے میں کیروٹین کی بی کافی مقدار پائی جاتی ہے ۔
ٹینڈے سے آپ کے چہرے کی رنگت نکھرتی ہے۔ اور داغ دہوں
اور چھائیوں سے آپ کی جلد کو بچاتی ہے اور بڑھاپے کے
اثرات کو ختم کرتی ہے ۔

6.اور پیشاب ٹینڈا گردوں کی تکلیف کے لیے بہت فائدہ مند ہے ۔
کی تکلیف اور جلن کو کم کرتا ہے ۔اور ہاتھ اور پاؤں کی جلن
کو کم کرتا ہے اور یہ دماغ کو طاقت پہنچاتا ہے اور دماغ کو
تیز کرتا ہے ۔

7.اور ٹینڈے کا جوس پینے سے آپ بال کافی عرصے تک لمبے
سیاہ رہتے ہیں اور اس سے آپ کینسر سے بچاتے ہیں ۔ . . .